EL LOTO BLANCO



AÑO 2 - N.º 3 - JULIO - AGOSTO - SEPTIEMBRE - 1979

LA TEOSOFIA

La Teosofía es un conjunto de verdades que forman la base de todas las religiones, las cuales no pueden ser de exclusiva propiedad de nadie. Ofrece una filosofía que hace la vida inteligible y que demuestra que la justicia y el amor guían la evolución. Pone a la muerte en su justo lugar como un hecho recurrente en una vida sin fin que abre las puertas de una existencia más plena y más radiante. Restablece en el mundo la Ciencia del Espíritu, enseñando al hombre a reconocerse a sí mismo en el Espíritu, siendo la mente y el cuerpo sus servidores. Ilumina las escrituras y doctrinas de las religiones al desvelar sus significados escondidos, justificándolos así ante las barreras de la inteligencia, ya que siempre están justificados ante los ojos de la intuición.

Los miembros de la Sociedad Teosófica estudian estas verdades, y los teósofos tratan de vivirlas. Quien desee estudiar, ser tolerante, tenga altas aspiraciones y trabaje de forma perseverante, puede ser miembro de la Sociedad Teosófica, dependiendo de cada uno el llegar a ser un verdadero teósofo.

EL LOTO BLANCO

Revista editada por la
Rama RAKOCZI de la
Sociedad Teosófica Española

Ríos Rosas, 25-1.º Dcha.
Teléfono 442 36 82
MADRID-3

Año II
Núm. 3, Julio-Agosto-Septbre.
1979

Imprime: Imprenta RAM - Palma, 13 - Madrid
Portada de Martín Pinero
Depósito legal: D-41565-1978

EN ESTE NUMERO:



La Sociedad Teosófica fue fundada en Nueva York el 17 de noviembre de 1875, trasladando el 3 de abril de 1915 su Sede Central en Adyar, estado de Madrás, India.

Sus tres objetivos son:

1.º Formar un núcleo de Fraternidad universal sin distinción de raza, credo, sexo, casta o color.

2.º Fomentar el estudio comparado de las religiones, filosofías y ciencias.

3.º Investigar las leyes inexplicadas de la naturaleza y los poderes latentes en el hombre.

Su lema es:

NO HAY RELIGION MAS ELEVADA QUE LA VERDAD

Para ser miembro de la Sociedad Teosófica se requiere ser mayor de edad y conocer y simpatizar con sus tres objetivos. A ningún aspirante se le pregunta acerca de sus opiniones religiosas, políticas o filosóficas, pero a cambio se exige de todos la promesa formal de respetar las creencias y opiniones de los demás.

Meditación
Meditación
Meditación

Meditemos en el Maestro y consideremos algunas de las cualidades que El comprende:

Mantiene poder siempre
Objetivo recto
Paciencia inacabable

Amor infalible
Compasión universal
Constante ternura

Belleza trascendente
Abundante alegría
Paz siempre duradera y toda expandente
Sabiduría universal.

Puesto que estas cualidades ya brillan en El para bendecir al mundo, que puedan también brillar en nosotros para servir y confortar a nuestros semejantes.

EDITORIAL

En el devenir de lo que llamamos tiempo, de las edades, los seres humanos pasan por períodos o ciclos de índole muy diversa y de diferentes características, casi siempre provocados por la actuación de la humanidad considerada ésta como un conjunto, como un todo. Este es un hecho irrebatible hartamente comprobado ya desde distintos puntos de vista, religiosos, históricos, filosóficos, sociales, etc., y que por lo tanto no necesita comentario que lo apoye, pues es una realidad por sí mismo.

A nosotros, seres encarnados en la época actual, sin duda nos llama la atención aquello que nos rodea y nos afecta de una u otra forma, pero considerándonos como una ruedecilla de ese maravilloso engranaje que es la humanidad toda evolucionante, es decir, pensando que somos algo minúsculo, pequeño, pero muy importante por ser consciente e individualizado que ayuda a conformar el conjunto total de los seres, encarnados o no, que forman la humanidad.

Con lo anterior, se trata de poner de manifiesto algo que, aunque nos sea conocido, se olvida con demasiada frecuencia, es decir, el hecho de que los problemas y dificultades de los seres humanos en cualquier parte de nuestro globo debemos tomarlos en consideración y, en la medida de nuestras posibilidades, tratar de ayudar para que esos problemas o dificultades desaparezcan.

Existen multitud de esas circunstancias que podemos considerar como típicamente locales o nacionales por las razones que sean y que aparentemente no nos afectan. Esto no es real. Si alguna causa dificulta el proceso evolutivo y el desarrollo espiritual de los humanos en cualquier parte, afecta también al resto de los países, por lo que nos afecta en mayor o menor escala a nivel nacional e individual. Pero incluso si prescindimos de esos problemas o circunstancias genuinamente locales o nacionales, existen otros que son comunes a toda la humanidad, algunos de los cuales en determinadas épocas se ponen de manifiesto en mayor grado, y así, en la actualidad y prácticamente en todo nuestro globo, padecemos la negativa influencia de la violencia y sus secuelas consiguientes.

En el momento presente, y a causa de la confluencia de tres factores de capital importancia, la humanidad pasa por una época en extremo conflictiva, difícil y peligrosa, pero, al mismo tiempo, muy importante e interesante y digna, por tanto, de ser observada y analizada con todo detenimiento. Las tres causas o factores referidos son:

I. El cambio de influencia del signo de Piscis por el de Acuario.

II. La entrada en vigencia del séptimo Rayo que sustituye al sexto.

III. El encontrarnos dentro de la última cuarta parte de nuestro siglo.

Analizadas con cierto detenimiento estas tres influencias, nos proporcionan base suficiente para poder comprender la situación actual en que se encuentra la humanidad, situación que no es de ahora, sino que más bien se ha ido fraguando en el curso de los años que anteceden a 1914; que ahora está alcanzando su punto álgido, al que no se ha llegado todavía, y que comenzará a declinar en el momento apropiado, todo ello como consecuencia del aumento y diversificación de las energías que los humanos venimos recibiendo desde hace algunos años.

Sin pretender entrar en detalles que alargarían en exceso el tema, sino más bien tocándolo de forma expresa de manera superficial y a veces tangencialmente,

es posible que podamos vislumbrar que la fuerza de la violencia que ahora nos afecta con sus subsiguientes secuelas de consumo de drogas, pornografía, egoísmo, desinterés por ideales elevados, etc., es decir carencia de amor y fraternidad, ha de decrecer para terminar desapareciendo en su estado de virulencia actual, y ello de manera ineludible, por lo que, a la larga, podemos sentirnos responsablemente optimistas.

Pero más atrás se ha calificado a esta situación de conflictiva, difícil y peligrosa, y es en este último calificativo en el que debemos poner especial énfasis. El peligro existe, pero no es un peligro en forma de hecatombe o cataclismo de algún tipo más o menos cercano como algunos mal informados, o lo que es peor, alarmistas de ignorados motivos, pretenden imbuirnos por diversos medios y en base a distintas teorías. Se trata del peligro que dimana de nuestras actuaciones que hagan retrasar el momento en que el estado actual de cosas comience a declinar. Es justamente aquí donde está el peligro y no en otra forma, es decir, en nuestra falta de comprensión y de discernimiento para enjuiciar de manera apropiada y de acuerdo con lo que la Teosofía nos viene enseñando edad tras edad. En nuestra carencia de actuación.

Por otra parte, en el mundo de la manifestación física en el que nos encontramos inmersos, la violencia y sus secuelas son una realidad indudable que producen un efecto negativo, malsano, atroz a veces, y ante estos hechos, los miembros de la S. T. tenemos frente a nosotros un vastísimo campo de actuación para poder poner en práctica nuestras creencias y actuar de acuerdo con ellas, pues ante cualquier situación negativa siempre hay algo que se pueda hacer. Esta lucha ante lo negativo, ante el mal, es como una obligación que todo estudiante de Teosofía tiene ante sí, como un reto al cual deba responder apropiadamente de manera consciente, con energía y con amor hacia todo lo creado, con la aspiración de servir. Los estudios que llevamos a cabo nos enseñan que la Teosofía es práctica, esta es una de sus características, eminentemente práctica, y para así sea se precisa de la acción pues no es diciendo lo que se debe hacer, sino haciéndolo, como se cosechan los resultados, aunque no se busquen ni se deseen.

La gravedad de los hechos a nivel mundial, su patente resultado e influencia y su extensión cada vez mayor, deben movernos a pensar y meditar sobre ellos con ánimo decidido de buscar la forma de contrarrestar esos nocivos efectos. Todo estudiante de Teosofía debería recapacitar cada día y preguntarse, ¿qué he hecho hoy para aliviar la presión de la violencia? Esta pregunta debería también inducirnos a pensar, ¿hacemos algo en forma grupal para aliviar esa presión?, y también, ¿hacemos uso correcto de nuestros conocimientos sobre el karma? Que cada cual se responda a sí mismo, y actúe en la forma que crea oportuno y le sea dado, pero no debemos olvidar que la palabra karma procede de la raíz sánscrita «kri» que significa acción, es decir, karma es acción, o no acción, que es una forma negativa de generar karma. La pasividad es siempre no positiva, pero en especial cuando adoptamos esa postura ante hechos o situaciones que por su evidencia requieren una acción determinada. Hemos de ser conscientes de que generamos el karma adecuado a la carencia de acción. Preferible es una acción en la que existan errores que ninguna acción.

La situación que nos rodea muestra demasiado claramente que como miembros de la S. T. hemos de aceptar la responsabilidad que representan los conocimientos adquiridos y tratar en la medida de nuestras fuerzas de actuar en la forma que más correctamente seamos capaces de hacerlo para ayudar, aunque sea muy modestamente, a que la violencia, a veces extrema, en la que estamos sumergidos desaparezca en el mayor grado posible y según merezcamos todos como humanidad.

Medicina esotérica

Por R. N. BHASKAR

Hay un adagio ocultista que dice que todo cuanto existe no es más que ENERGIA, pero para actualizar el mismo, un aserto tal no es cierto hasta que no lleva la «marca de fábrica» de la Ciencia Moderna. Por lo tanto, enfoquemos el asunto desde el punto de vista científico.

Cuando se descubrió que el átomo liberaba energía, se pudo comprobar que constaba de tres unidades de energía primordiales: EL ELECTRON, EL PROTON y EL NEUTRON. Así pues, lo que realmente existen son las tres unidades de energía primarias que vibran con diferentes grados de intensidad en el espacio, siendo conocidas ahora como puntos de fuerza vibratoria. En un extremo de la escala vibratoria, las tres están en movimiento con tremenda rapidez y puede llamarse: Espíritu, Dios, Logos o Yshavara de los Vedas. Cuando las mismas partículas vibran a ritmo lento, las llamamos materia. Por tanto tenemos por un lado MATERIA y por otro ESPIRITU. Cuando ambas se ponen en contacto, se produce una nueva situación vibratoria de energía cualificada, cuyo principal atributo es la conciencia o conocimiento. Podemos denominar estas tres energías: VIDA (Espíritu), Conciencia (relación; relación entre ambas) y MATERIA (forma).

Las tres representan la TRINIDAD en diversos pensamientos religiosos: Padre, Hijo y Espíritu Santo; Shiva, Vishnu y Brahma, y según la Teosofía: VOLUNTAD, AMOR-SABIDURIA y ACTIVIDAD.

El Doctor Leon Liderman de la Universidad de Columbia, haciendo unos estudios por medio del mayor aparato para la fisión del átomo situado en Brookdehaven, estado de Nueva York, descubrió lo que llamó un nucleo de **antimateria** que denominó ANTINEUTRON, que es precisamente lo contrario de nuestra materia. Se ha dicho que el Universo comenzó con una gran explosión (una de las teorías del origen del Universo) creándose átomos de materia. Simultáneamente se crearon también una cantidad de átomos de antimateria, cuyas cualidades son opuestas a las de la materia. Es por tanto factible que el Universo esté compuesto de materia y de antimateria en coexistencia y que todo cuanto se necesita para la desaparición de ambas sea que una neutralice a la otra.

Sir James Jearns, ha expuesto la teoría de que todo cuanto existe es VIBRACION, de la que se pueden diferenciar dos clases:

1. Vibración encerrada, que se conoce como materia.
2. Vibración liberada, conocida como radiación o luz.

Por tanto, todo lo que hay que hacer para convertir la materia, radiación o vibración encerrada, en vibración liberada, es quitar el tapón de la botella que contiene la vibración o luz. Así pues, Vad o nada de los Vedas o el Verbo de los Cristianos, son de hecho la descripción de una vibración, y la afirmación de la Biblia de que «en el principio era el Verbo y el Verbo estaba en Dios y el Verbo era Dios», es cierto desde el punto de vista expuesto por la teoría descrita.

Si el hombre está hecho a imagen y semejanza de Dios, la trinidad de las tres energías primarias, se representa en el hombre como sigue:

— **VIDA**, la Mónada en Teosofía y el Padre en los Cielos de los cristianos.

— **Conciencia**, el Alma, el principio reencarnante del hombre y,

— **Forma**, la Personalidad, que consta a su vez de tres unidades de energía: físico, deseo —emocional y mental o principio pensante.

En lo que a nosotros concierne, los dos principios más importantes que reclaman nuestra atención son:

—1. El Alma, ego reencarnante permanente, cuya velocidad de vibración es alta y es dador de vida, sustentador y receptor, conocido por los vedantistas como Sat (Verdad), Chit (Paz) y Ananda (Felicidad) que no conoce enfermedad, sufrimiento, ni maldad.

2. La personalidad, la parte perecedera del hombre, que está sujeta a destrucción, pesadumbre, corrupción, enfermedad y muerte y vibra a una velocidad muy baja.

Imaginémonos estos dos principios configurados en forma de huevo cuya parte externa fuera el alma, el principio reencarnante, y cuya parte interior fuera la personalidad. En el centro del huevo estaría el cuerpo físico y rodeándole e interpenetrándose, los principios deseo-emocional y mental. Del Alma desciende una línea de luz blanca que llega hasta el cuerpo físico, y en él entra: primero en el cerebro, representando el aspecto conciencia y luego en el corazón, donde representa el aspecto vida. Así, el alma mantiene su presencia también en el corazón, donde representa el aspecto vida responsable del proceso de la vida en la forma o cuerpo; respiración, digestión, etcétera.

Entre las causas principales de las enfermedades, tenemos la irritación y el temor, que dan lugar a las enfermedades psicosomáticas y a la autointoxicación.

La irritación y el temor, conducen a lo que se conoce por peligro espiritual. La irritabilidad eleva el temor a la frustración a la falta de razonamiento y a la pérdida de control mental, lo que lleva al hombre a perder control sobre las emociones y sobre sí mismo. Esta es la causa básica de las enfermedades psicosomáticas que son a su vez la causa más importante de las enfermedades físicas.

Cuando un animal, un gato o un perro, por ejemplo, se enfrenta a un peligro o a algo que le produce ansiedad, el pelo de la cabeza, del rabo o del lomo, se le pone erecto y así se dispone a actuar. Lo que sucede es que el temor en un animal facilita la secreción de ciertas hormonas como por ejemplo la histamina o la adrenalina, que estimulan varios órganos del animal, cerebro, corazón, músculos, etc. de forma tal que por el estímulo extra recibido el animal puede escaparse del peligro por medio de un movimiento físico ,con lo que se evade del peligro que le produce la ansiedad. El temor o la irritación producen la secreción de hormonas similares también en el hombre, pero éste no hace desaparecer este estímulo extra escapando o por medio del movimiento físico. Donde quiera que vaya llevará consigo sus temores, ningún movimiento físico le relevará de ellos. En el hombre existe la reproducción de hormonas que suministran el estímulo extra a diversos órganos como en los animales, pero que no puede usar, lo que produce un estímulo improductivo de esos órganos llevando a lo que llamamos tensión, que a su vez produce las enfermedades psicosomáticas, enfermedades de los varios órganos que han recibido estímulo que no se ha usado.

Así, tenemos la migraña o estímulo del cerebro, tirotoxicosis o estímulo de la glándula tiroides, trombosis coronaria o estímulo del corazón y sus vasos, úlcera gástrica o duodenal o estímulo del estómago o del duodeno, comúnmente conocida por enfermedad del director, asma o estímulo de los pulmones, así como las diabetes y la mayor parte de las enfermedades de la piel.

Las enfermedades psicosomáticas se producen así. Cuando nuestros ideales elevados entran en conflicto con nuestros deseos primitivos y presionan el

subconsciente o mente inconsciente, se produce una cierta tensión o STRESS. Si ésta llega a «SOMA» (cuerpo), tenemos las enfermedades antes descritas, pero si llega a la psique, tenemos enfermedades mentales y sufrimientos producidos por enfermedades psicológicas. La dirección que pueda tomar la tensión o stress en una persona, es asunto no claro para los expertos médicos.

Hay ciertos factores que predisponen al hombre a las condiciones ya referidas, factores que pueden encontrarse:

1. En la propia urdimbre y trama de la materia de la que el cuerpo del hombre está hecho.

2. Cuando el Espíritu o Vida, una energía de alta vibración, se pone en contacto con energía de baja vibración, materia o forma, se produce un conflicto o agitación a causa de la diferencia de potencial que predispone a la irritación y al temor.

3. En la capacidad anticipatoria que tiene la mente o principio pensante para formar pensamientos con lo que adelanta problemas o miserias inminentes, a menudo sin razón, basándose en experiencias previas, tanto personales como de otra clase y que están grabadas en el subconsciente. Esto predispone al hombre a sucumbir al pesar y a la ansiedad.

Pueden existir subconscientemente factores que predispongan, como por ejemplo un sentido opresivo de la grandeza del TODO; la presión kármica de vidas pasadas, o sea, el funcionamiento de las leyes inexorables de causa y efecto que pueden dar lugar a sufrimientos de varias clases y a un sentido de encarcelamiento de limitación e inadecuación para enfrentarse a los retos de la vida día a día; falta de energía o habilidad para tratar los problemas de la existencia momento a momento.

La autointoxicación significa autoenvenenamiento, que a su vez representa falta de armonía, o desarmonía entre el aspecto forma y el aspecto Vida, entre el Alma y la personalidad, y se produce por un vórtice de energías que se vuelven hacia adentro y se centra en uno. Todos los pensamientos del hombre tienen tendencia, en primer lugar a volver a él y teniendo en cuenta cómo el mundo y su entorno le afectan, dando como resultado la creación de vórtices o remolinos de energía más elevadas y más sutiles que tratan de penetrar las densas energías de la personalidad, se produce así una obstrucción o congestión que termina en enfermedad e incluso en muerte. Estas obstrucciones o lentas e inarmónicas energías, se encuentran en los niveles físico —etérico, deseo—, emocional y mental, interceptando y repeliendo las armónicas y vitalizadoras energías del Alma que en caso contrario fluirían a través de ellas y harían desaparecer todos los motivos que producen las enfermedades.

Las causas son:

1. A NIVEL FISICO-ETERICO

a) Impureza o falta de limpieza.

b) Dieta inapropiada, carne, alcohol, tabaco, drogas.

2. A NIVEL EMOCIONAL

a) Bajos deseos y sed de bienes materiales.

b) Odio, temor, pasiones animales y frustración.

3. A NIVEL MENTAL

Pensamientos erróneos de todas clases, como por ejemplo enemistad o separatividad.

La enfermedad, pues, es el resultado del bloqueo del flujo de la vida del Alma y puede ser el producto o resultado de tres influencias:

PRIMERA.—Antiguos errores o equivocaciones llamados pecados, cometidos en ésta o en una cercana encarnación.

SEGUNDA.—Una afinidad con la humanidad como un todo, que afecta a cada uno y produce características y predisposiciones heredadas.

TERCERA.—La vida planetaria y sus influencias o karma planetario.

Podemos dividir a la humanidad en cuatro grupos, observando que cada grupo está predispuesto a determinadas enfermedades. Así, pues, tenemos:

1. Las masas poco pensantes, pero emocionales.
2. El término medio de las personas educadas, en ocasiones pensantes por tanto.
3. Los inteligentes, los intelectuales de la raza, los científicos, filósofos, etc.
4. Los aspirantes, quienes han sentido el vacío de la existencia material y tratan de descubrir algo duradero, permanente, para penetrar en lo desconocido.

Para los dos primeros grupos la relación de enfermedades más características son:

— Tuberculosis, enfermedades sociales que incluyen infecciones comunes y enfermedades sexuales y cáncer de todas las formas.

En relación con los dos últimos grupos, tenemos:

— Problemas y enfermedades del corazón y enfermedades nerviosas.

Sin duda, existen excepciones a esta relación:

La enfermedad es un hecho en la naturaleza y puede verse o considerarse como un proceso de liberación del Espíritu de sus ataduras con el aspecto material (personalidad).

La enfermedad es común a los cuatro reinos de la naturaleza: mineral, vegetal, animal y humano. Cuando se acepta esto, el hombre comienza a trabajar con la Ley de liberación, con pensamientos correctos que conducen a actitudes adecuadas y a orientación apropiada, y con los principios de no resistencia. La oposición generalmente creada por el que sufre, no hace más que incrementar las dificultades y prolongar la enfermedad. La Ley de causa y efecto, ley del Karma, gobierna todas las enfermedades y esto se refiere al Karma individual, grupal y nacional y a todo el Karma humano.

Existen los tres métodos siguientes para curar o aliviar las enfermedades:

1. Los sistemas alopáticos y homeopáticos, etc., reconocidos.
2. La psicología, que puede ayudar por el psicoanálisis desatando los nudos establecidos a nivel mental y emocional del hombre, permitiendo así el paso de energías curativas que estaban bloqueadas.
3. Métodos ocultos.

Nuestro objeto es relacionarnos con los métodos ocultos de curación. La enfermedad es generalmente el resultado de una inhibición de la vida del alma o fuerza del alma que vibra a muy alta velocidad y es la que proporciona la salud siendo creadora y mantenedora y que es absorbida por la personalidad, la cual vibra a velocidad muy baja, pudiendo producirse obstrucción, congestión y enfermedad. En el hombre ordinario, los principios mental y emocional, están preferentemente relacionados con su yo personal y con los condicionamientos en derredor suyo que pueden afectarle. Su respuesta mental y emocional a los problemas de la existencia día a día o momento a momento está básicamente centrada en el yo personal —la personalidad—. Todos sus sentimientos, pensamientos y acciones, responden primariamente a los asuntos externos en gran medida relacionados con la personalidad, dando por resultado que todas las energías que el hombre usa en los niveles físico, emocional y mental, están agitándose dentro del yo personal no dejando salida para dichas energías, lo que naturalmente produce un remolino o vórtice de fuerzas que no solamente resiste a las energías más elevadas del alma, sino que incluso las repele. Como ya se ha dicho, las energías del alma son más finas y de más rápida vibración comparadas con las lentas energías del vórtice centrado en la persona y hacia ella dirigido y que se componen de pensamientos y sentimientos básicamente relacionados con la personalidad y sus reacciones con

su entorno en forma de ambición, miedo, frustración, sed de deseos, etc.

La curación oculta consiste en liberar el alma para que su vida pueda fluir a través del todo orgánico que constituye cualquier forma en particular. El esfuerzo del científico para liberar la energía del átomo, tiene el mismo sentido que el trabajo del esoterista cuando se trata de liberar la energía del alma.

Se puede controlar la enfermedad por la imposición del ritmo y la energía más elevada del alma sobre la fuerza inferior de la personalidad.

Si suspendemos una bombilla eléctrica en un recipiente lleno de agua limpia y si se agita el agua violentamente por algún medio, se producirán toda clase de formas en tres dimensiones alrededor de la bombilla las cuales se iluminarán por su luz haciéndoles cambiantes en su aspecto. Pero ¿qué es lo que le sucede a la bombilla?, desaparecerá de la vista al ser absorbida toda la luz que de ella emana por el agua o perdida de ella. Imaginemos ahora que el agua permanece en completo reposo. Las formas comienzan a desaparecer lentamente, la bombilla nuevamente aparece a la vista y cuando el agua se aquieta por completo, la luz de la bombilla también puede verse. De forma similar la turbulencia o agitación de las energías de la personalidad produce turbulencia que oculta la clara luz del alma a la conciencia cerebral. Si de alguna forma pudiéramos hacer establecer estas energías del alma en la personalidad, la luz del alma podría penetrar a través de la personalidad haciendo desaparecer todas las impurezas y la congestión de energías. Así, cuando esta energía vivificadora puede fluir a través de la personalidad, cura las enfermedades y el hombre es consciente de su alma, de su YO Superior inmortal. Las energías se sincronizan y las dos, se hacen una. HERBERT SPENCER, en su obra «Principios Biológicos», define el «placer», como el libre fluir de la vitalidad. ¿Qué es lo que causa estas situaciones en la personalidad? Según la filosofía Vedanta, hay cinco condiciones primarias que propician que se produzcan este estado de desarreglo que conducen a la enfermedad. Son los sigiuentes:

1. Avidya. Ignorancia al confundir la personalidad con el Yo, al tomar el no —yo (personalidad) perecedero, impuro y doliente por lo eterno, puro inmortal y bienaventurado (alma).
2. Ahamkara, Yoidad. Realmente significa la confusión entre el instrumento para conocer y el conocedor. El alma como conocedor se confunde con la personalidad, el medio de congnición en la forma con cinco sentidos, a través de los cuales uno se comunica y es consciente de su entorno. Es, como si confudiera la lengua con las manos que son con las que se cogen los objetos.
3. Deseo. toda clase de sed de objetos materiales o ambición espiritual.
4. Atracción y repulsión hacia todo lo que el mundo ofrece.
5. Apegos a cosas o personas a las que está unido durante una vida. Se tiene miedo de aflojar los lazos que unen para obtener la libertad de todos los apegos.

Veamos como se puede aclarar o purificar el vórtice o remolino de energías en nuestra personalidad.

Ya se ha dicho que todo es energía y que si se pudieran parar las energías y su agitación creando así fortaleza y seguridad, el alma podría brillar en nuestra conciencia física y hacer desaparecer toda enfermedad. Esto puede llevarse a cabo, simplemente siendo consciente de las tendencias en los niveles físico, emocional y mental del hombre que sin justificación, condena o se identifica con lo que se encuentra en la personalidad. Si justificamos o condenamos, suministramos combustible a la energía creciente.

El primer paso, pues, es la no identificación, es decir, separar nuestra conciencia de los pensamientos, emociones

o acciones, siendo conscientes de ello al par que los estudiamos. No se puede ver el objeto si se piensa que se es el objeto. Si deseo observar un reloj, solamente puedo hacerlo si soy consciente de que soy algo aparte de ese reloj. Por tanto, solamente podemos ser conscientes de nuestros pensamientos, sentimientos y acciones si nos damos cuenta que el YO (consciente), está separado de la personalidad en la cual actúa.

Entonces, al no condenar o justificar lo que encontramos en los pensamientos, sentimientos y acciones, no añadiremos a esas vibraciones nada que las incremente y pueda aumentar la reacción de la personalidad. Justificar o condenar significa poner atención, o lo que es lo mismo, suministrar energía a esas vibraciones. Si somos conscientes sin hacer nada para ello, las vibraciones morirán por carencia de alimentación, y así, la agitación o remolino de energía en la personalidad puede llegar a pararse y el conjunto hacerse firme. Con esta firmeza, las energías vivificantes superiores del alma fluyen ininterrumpidamente a través de la personalidad y el hombre se hace consciente de su Yo Superior o «Alma». «Sé firme y sabe que tú eres Dios», es la aserción contenida en la Biblia. Esto, pues, permite a la energía entrar, purificar y hacer desaparecer la enfermedad. La personalidad se hace una con el alma que no conoce el miedo, el pesar, ni la enfermedad y que es

SAT CHIT y AMANDA

La no violencia es el primer artículo de mi fe. También es el último artículo de mi credo.

Mi credo de la no violencia es una fuerza extremadamente activa. No hay lugar en él para la cobardía, ni siquiera para la debilidad. Existe siempre la esperanza de que un hombre violento pueda dejar de serlo, pero no la hay para un cobarde.

Gandhi

El ritual instrumento del séptimo rayo (II)

por CLAUDE R. TRIPET

III. EL RITUAL, INSTRUMENTO DEL 7.º RAYO

¿Cuál es la definición común del ritual?

Ritual viene del adjetivo latino «ritualis» que procede de «ritus», el uso, la costumbre. En la religión católica, el «liber ritualis» es un libro litúrgico donde se encuentra el conjunto de las ceremonias del culto. Por extensión se emplea el término de rito para designar la ceremonia misma.

El diccionario da la definición siguiente: «que constituye un rito, que tiene relación con los ritos». Los más conocidos en Occidente son los de la Iglesia y los de la Masonería. Entre los ritos antiguos que se pueden fácilmente encontrar en librerías, tenemos las traducciones del Libro de los Muertos Egipcio, la del Libro de los Muertos Tibetano y el Bardo Tödol.

¿CUALES SON LAS RAZONES PARA PRACTICAR UN RITO Y CUAL ES SU UTILIDAD?

Debemos hacer ahora varias menciones a la cuestión.

En la Iglesia Católica, se evoca el Espíritu Santo por medio de ritos para hacerle descender en las especies —PAN Y VINO— y para transmutar esas especies en Cuerpo y Sangre de Cristo en beneficio de los fieles. Esto es por excelencia un acto mágico.

En otras órdenes iniciáticas, el rito es una forma tradicional.

Debemos distinguir tres corrientes de pensamiento:

1) Para la racionalista de tradición francesa, el ritual no es otra cosa que una forma exterior que no implica ninguna participación metafísica. Es por así decirlo como un acto teatral que debe ser representado y conservado, muchas veces por costumbres más que por convicción.

2) Para la deista de tradición inglesa, el ritual es un culto rendido a Dios. Es necesario especificar que muchas veces esas nociones son bastante vagas, y se evita profundizar en esta cuestión.

3) Sin embargo existen Ordenes Iniciáticas que podríamos calificar de ocultistas, cuyos miembros tienen un conocimiento bastante claro de las fuerzas y energías en actividad en el mundo y que por mediación de las formas rituales tradicionales, llaman a estar energías para condensarlas y distribuirlas sobre el plano físico para diversos y determinados fines. El bien general del mundo, la curación, la paz, etc. son esos fines.

Estas agrupaciones son instrumentos **directos** *de la Jerarquía, no queremos decir que las agrupaciones que nosotros hemos señalado antes no sean instrumentos de la Jerarquía, pues sería falso, ya que pensamos que ésta utiliza todo lo que tiene a su disposición, hasta los instrumentos más*

imperfectos e inconscientes. Nos ocuparemos más particularmente de los grupos que yo he llamado ocultistas, ya que creemos que ellos son la vanguardia de algo que va a ser corriente en la nueva era. Y pensamos que aunque poco numerosos actualmente, son los más útiles a la Jerarquía.

Antes de estudiar las modalidades del ritual y las formas que podríamos llamar externas, tenemos que tener presente en nuestro espíritu el concepto fundamental de que todo es vibración y que en todo trabajo ocultista nos ocupamos de energía, de unidades de energía, de la energía incorporada a las formas, y que esas energías, reforzadas por el empleo del pensamiento, circulan a lo largo de las corrientes de pensamientos bien definidas de los grupos de actividad. Recordemos también que es en el terreno del pensamiento donde se establece la separación entre la magia blanca y la magia negra. En el empleo del poder del pensamiento es donde pueden verse actuar los dos aspectos de la magia, y es por ello por lo que es verdad que no hay magia negra antes de haber llegado al plano de la mente.

Las energías no son ni buenas, ni malas: **simplemente son.** *Nadie puede ser un mago negro o blanco antes de que su voluntad y su pensamiento trabajen al unísono, antes de que el control mental y el trabajo creador de su mente concentrados se hagan evidentes. Se ha dicho muchas veces, que los magos son verdaderamente escasos en número, y esto es cierto, porque el pensador-creador que posée el poder de utilizar una voluntad sostenida es todavía actualmente muy excepcional.*

Sobre todo es necesario tener ideas muy claras.

Tenemos necesidad de ver con lucidez el camino que andamos para poder seguir el sendero desinteresado que conduce a la conciencia de grupo y no el sendero del individualismo que lleva final e inevitablemente al sendero de la mano izquierda.

Las almas fuertes que, con total conocimiento de causa, penetren en los reinos de la energía espiritual y cojan lo que ellas necesitan y lo que ellas han escogido, deben trabajar con inteligencia con el fin de poder distribuir sabia y cuerdamente las fuerzas en una región determinada. Los aspirantes que posean la perseverancia que los lleve al objetivo, deben tener presente que tienen la responsabilidad de añadir el suyo a la suma total de esfuerzos, y que esto tiene lugar cada vez, que ellos piensan en el grupo con el que meditan o cuando tengan relación con otros aspirantes. El estudiante incorporado a un grupo tal, lo visualizará como una unidad de un grupo mucho más amplio. Esta es una de las formas en que trabajan los Maestros de la Sabiduría.

Miremos todo nuestro trabajo como un trabajo de grupo que produzca efectos indudables y que contribuya a la eficacia de la forma de pensamiento del grupo.

El ritual se practica, pues, en grupo, más adelante veremos el número de participantes requerido.

Por palabras escogidas y prescritas a menudo desde hace muchísimo tiempo, se evocan las energías para utilizarlas en un fin determinado.

TIPOS DE SOCIEDADES Y AGRUPACIONES QUE TRABAJAN EN EL CAMPO DE LA INVESTIGACION ESOTERICA

En Occidente tenemos varias clases de sociedades que se han adap-

tado verdaderamente, si es que se puede hablar así, «a las necesidades del consumidor».

Primeramente existen las «Sociedades», que tienen una estructura extremadamente libre. No se preocupan de la raza, sexo, o edad del postulante y no se pide en realidad ninguna otra cosa que una modesta cotización para cubrir los gastos de administración. No se exige ni siquiera una presencia regular ni excusas en caso de ausencia. Estas sociedades tienen generalmente un tribunal libre donde conferenciantes de todos los horizontes pueden expresarse bajo su propia responsabilidad. Poseen además bibliotecas, y la enseñanza se da como hipótesis de trabajo. Lo único que se pide a los miembros es ser fraternal con los humanos y los animales.

En este grupo tenemos la Sociedad Teosófica, la Sociedad Antroposófica, la Sociedad de Filosofía, y otras que difunden enseñanzas gratuitamente.

A continuación encontramos las **escuelas de pensamiento.** *Estas son organizaciones muy similares a las precedentes, pero cuyas enseñanzas tienen un programa, a veces establecido para varios años, y generalmente con un sistema de cuestionario que permite pasar de esta etapa a la otra de la enseñanza. Muchas veces se añade la obligación de secreto, así como la prohibición de comunicar a otros las instrucciones recibidas. Algunas de estas escuelas difunden sus enseñanzas hasta por correspondencia. Podemos incluir en esta categoría a: la AMORC, los Rosa Cruces de Oro, los Rosa Cruces de Max Heindel, la Escuela Arcana de Alice Bailey. Quiero dejar bien sentado aquí, que no doy ningún valor de juicio sobre las materias difundidas por ninguna de estas escuelas.*

La categoría siguiente comprende las **órdenes iniciáticas.** *En éstas, naturalmente no se acepta a cualquiera. Se hace una selección siguiendo criterios de sexo, edad o creencia. En esta categoría están la Masonería, el Compagnonnage y la Orden Martinista.*

El secreto en ellas es imperativo. La forma de trabajo de las reuniones está extructurada por un ritual, y existe una Jerarquía de grados y funciones.

Se puede especificar que la Masonería en el continente europeo es democrática, o sea, que los grados y las funciones son dados por elección de la mayoría de los votantes, mientras que en la Orden Martinista es aristocrática y teocrática, es decir, que los grados y las funciones son dadas por el Gran Maestro de la Orden y los presidentes de grupos. Podríamos incluir en esta categoría Ordenes como las de la Mesa Redonda, orden exisente en el seno de la Sociedad Teosófica y reservada a los jóvenes. Es una organización con ritual, con un programa y una Jerarquía, pero sin secreto. Las reuniones son públicas. Podríamos asimilar las iglesias a esta categoría ya que los ritos son públicos. Ciertas órdenes, o ciertas Masonerías no tienen trabajos intelectuales, ni programas de estudio. Hacen un ritual por la magia del ritual. Son generalmente órdenes muy secretas.

La cuarta categoría de organización, y sin duda ninguna la más rigurosa, está compuesta por las escuelas iniciáticas.

Dentro de una estructura con o sin ritual, se difunde una enseñanza programada. Existe una Jerarquía de grados y de conocimientos, pero aquí aparece la noción del maestro espiritual, del Gurú. En estas escuelas, uno o varios hombres con reputación de sabios y teniendo unos conocimien-

tos verdaderos y una gran experiencia, imparten la enseñanza y dirigen personalmente la evolución de los miembros.

El peligro es que existe un número considerable de falsos gurús y de charlatanes. El hombre que ya esté preparado de antemano no se dejará engañar, y sin embargo, ¡cuántos inocentes se han dejado ya desviar del verdadero camino por esos espejismos! Existen unos criterios seguros para descubrir los verdaderos instructores. Un verdadero instructor no coarta nunca el libre albedrío del alumno, no restringe nunca su razón, no pretende jamás que él sólo posee la verdad y da sus consejos gratuitamente. Si se encuentra un instructor que le diga que él sólo posee la verdad, si vende su enseñanza a un precio determinado o pidiendo donativos a sus discípulos, se puede estar seguro de que ese no es un instructor válido. En definitiva, queda también el recurso de observar cómo vive. La vida de un hombre dice más sobre el valor de sus enseñanzas que toda palabra. Esto es válido para todo tipo de organizaciones.

Entre las organizaciones con estructuras ritualísticas se encuentran, la Golden Dawn, la Orden Hermética, la Fraternidad Hermética de Luxor, y sin verdaderos rituales las escuelas se aproximan más o menos a las doctrinas orientales, son organizaciones tipo ashram.

En la categoría que he llamado: Escuelas de pensamiento y órdenes iniciáticas, la noción de maestro espiritual es muchas veces subyacente, bien se trate de personajes más o menos míticos, como Christian Rosenkreutz y Hiram, o bien personajes históricos como Martínez de Pasqually por la Orden de los Elus-Cohens, de Louis-Claude de San Martin por el Martinismo, sea de fundadores como Spencer Lewis por AMORC, o Alice Bailey y el Maestro Tibetano por la Escuela Arcana, Rudolf Steiner por la Antroposofía, H. P. Blavatsky por la Sociedad Teosófica. Esos seres han dado una enseñanza y los sucesores continúan utilizándola. Sin embargo ya no existe unión directa, física entre el Maestro inicial y el alumno, como en las escuelas iniciáticas.

Para ser todavía más precisos, tenemos que decir que ciertas organizaciones duplican actividades, por ejemplo, la AMORC que, además de la enseñanza dada a un gran número por correspondencia, posee la práctica de ritual, para un número restringido de miembros. Otras sociedades abiertas ampliamente al público, tienen tras ellas escuelas u organizaciones iniciáticas reservadas solamente a muy pocos miembros, escogidos según criterios muy estrictos. La masa de los afiliados ignoran muchas veces la existencia de esos grupos esotéricos.

IV. LAS PARTES DEL RITUAL

Nos ocuparemos ahora más especialmente de la estructura del ritual. Todos los rituales practicados en Occidente comprenden un preliminar y cuatro partes principales.

El preliminar, es la preparación del lugar donde va a desarrollarse el ritual, o sea, la preparación de la habitación, sala o templo. Un material especial —veremos más adelante en lo que consiste— debe prepararse generalmente por miembros destinados para esta función. Estando el lugar preparado, los miembros son convocados a una hora determinada, generalmente media hora o una hora antes de el comienzo de los trabajos. En efecto, una preparación espiritual es necesaria, es decir, que los participantes

deben liberar la mente de las preocupaciones profanas. En algunas sociedades se hacen abluciones y se cambia de vestido, después sigue un periodo de meditación en silencio o con una música apropiada. Cuando llega la hora de abrir, los miembros entran en procesión según un orden fijado por la costumbre, generalmente en orden inverso de los grados y funciones. Los últimos que entran son generalmente los más altos dignatarios. Cada uno ocupa el sitio que le ha sido reservado.

Debemos añadir que los locales están simbólicamente orientados, el presidente se sitúa en la mayor parte de los casos al este, los últimos que llegan en el orden, cara al norte.

Como decíamos antes, el ritual comprende cuatro partes principales. Sin embargo para que un ritual sea válido es necesario aún controlar la calidad de los miembros y proteger la inviolavilidad de la ceremonia. Es por ello por lo que un miembro está encargado de asegurar que todos los presentes tienen derecho a asistir a la asamblea. Si una persona no iniciada, un profano, se encuentra en la asamblea por error o curiosidad, será inmediatamente conducido al exterior. Este reconocimiento se hace también dando una contraseña o cierta señal de reconocimiento a la entrada.

Con el fin de hacerles comprender las cuatro partes esenciales de un ritual, quisiéramos que ustedes recordaran la primera carta del Tarot: El Bufón, llamado también el Mago. Se ve a un hombre que lleva cuatro objetos: un cetro, una espada, un denario y una copa. Esos cuatro objetos han dado lugar a los cuatro colores de nuestros juegos de cartas. Cada objeto es el símbolo de una de las partes del ritual.

La primera parte del ritual *consiste en evoacr con la ayuda del cetro las energías para los trabajos futuros. El Bufón tiene el cetro en la mano izquierda, que es como ustedes saben, la mano que capta el magnetismo. La Golden Dawn utiliza en sus rituales varios tipos de cetros. Una serie de frases de llamadas y de respuestas son pronunciadas por diversos oficiantes, una vez terminada esta invocación de las energías, comienza la* **segunda parte,** *que consiste en condensar esas energías. El oficiante apunta con el índice de la mano derecha sobre el objeto que condensa las energías el cual generalmente, es un objeto en metal precioso, oro o plata, que lleva inscripciones o un dibujo de forma geométrica. Varios pueden ser los útiles de trabajo que se disponen en el centro de la pieza, generalmente sobre un altar o una pequeña mesa. Esta puede ser de forma geométrica perfecta, o sea, uno de los sólidos de Platón, bien de metal o mineral, piedra, mármol, cristal, etc., pero no de madera o de plomo, pues esas materias no son conductoras. La condensación de las energías se hace por merio de gestos y de palabras. Cada participante crea en su mente una forma de pensamiento activa; cada gesto es sincronizado por todos los participantes. En cierto modo se puede comprender esto comparándolo con la misa católica. Primero está la preparación del sacerdote, la purificación de las manos con el lavado, la evocación del Espíritu, la condensación en las especies. Sin embargo, en el ritual esto lo practica el grupo, todos los participantes juntos. En varias sociedades iniciáticas, en el acto de esta condensación de fuerzas se practica lo que se llama una cadena de unión. Todos los miembros se agrupan en círculo en el centro del local y se cojen de las manos. No voy a entrar en detalles de esta parte de los rituales ya que por sí sola podría ser el objeto de una exposición sobre la circulación de las fuerzas.*

Naturismo Psico-Yóguico - 4

Los principios inmediatos de los alimentos

por Evolución

Se llaman principios inmediatos a los compuestos químicos más sencillos a que se reducen los alimentos que tomamos, a través del proceso digestivo.

Los principios inmediatos de los alimentos o compuestos químicos más simples y, por tanto, más o menos directamente asimilables, son las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas.

A continuación estudiamos más o menos someramente cada uno de estos principios inmediatos.

Los albuminoides, proteicos o prótidos, son compuestos cuaternarios, o sea, que constan de los cuatro elementos siguientes, en las proporciones aproximadas que se indican: Oxígeno (O), 23 partes aproximadamente; Hidrógeno (H), 7; Carbono (C), 54, y Nitrógeno (N), 16.

Las proteínas o albúminas, son de gran necesidad para el organismo, por ser sus materiales de construcción, es decir, que son los que forman los nuevos tejidos en el crecimiento y renueva los desgastes que haya sufrido.

Por ser la proteína la materia plástica o de formación del organismo, sus necesidades son mayores en el embarazo, en la lactancia y durante el crecimiento, bajando sensiblemente estas necesidades al llegar a la edad adulta, ya que al haber terminado el organismo su desarrollo corporal, las necesidades se reducen a las mínimas necesidades para reponer la células gastadas.

Las necesidades de proteínas, según el informe técnico número 301, de la Organización Mundial de la Salud, y de la FAO, publicado en 1965, son según la edad, las siguientes:

Edades	Necesidades proteicas por día y Kg. de peso ideal
0 a 3 meses ...	2,3 g. por Kg/día.
3 a 6 » ...	1,8 g. » Kg/día.
6 a 9 » ...	1,5 g. » Kg/día.
9 a 12 » ...	1,2 g. » Kg/día.
1 a 3 años	1,10 g. » Kg/día.
4 a 6 »	1,01 g. » Kg/día.
7 a 9 »	0,96 g. » Kg/día.
10 a 12 »	0,90 g. » Kg/día.
13 a 15 »	0,88 g. » Kg/día.
16 a 19 »	0,80 g. » Kg/día.
Adultos	0,74 g. » Kg/día.

Otros estudios recientes indican que se puede vivir en perfecto estado de salud con cantidades inferiores de albúmina o proteína, con tal de que sea ésta de buena calidad. Este mínimo puede ser de 30 gramos diarios para un adulto, o aún menos.

No es tan importante la cantidad de proteína ingerida, como su calidad. Esta calidad depende de los aminoácidos que entren en su composición.

Los hidratos de carbono, glúcidos o carbohidratos, son compuestos orgánicos de com-

binación ternaria, ya que en sus moléculas entran tres elementos, el carbono (C), el hidrógeno (H), y oxígeno (O). El O. y el H. guardan la misma proporción que el agua (H_2O), de ahí su nombre de hidratos de carbono. Su fórmula elemental es $(CH_2O)n$.

Los hidratos de carbono constituyen, con las proteínas y las grasas, la base de la alimentación humana y animal. Cada gramo de hidratos de carbono —lo mismo que un gramo de proteínas—, posee un valor nutritivo o energético de 4,1 calorías, sin embargo, un gramo de grasas tiene un valor calórico de 9,3 calorías.

Constituyen los materiales de combustión del organismo, es decir, proporcionan a los órganos y a los músculos la energía necesaria para llevar a cabo sus actividades.

Igualmente aportan el calor del organismo.

Los hidratos de carbono se encuentran casi exclusivamente en el reino vegetal, pues las carnes y los pescados carecen por completo de ellos, aunque algunos derivados animales como la miel, los huevos, y la leche, sí los contienen.

Los hidratos de carbono son la base de la alimentación humana, pues mientras que una persona adulta con una actividad media, está suficientemente nutrida con 40 gramos de proteínas y 30 gramos de grasas, de hidratos de carbono necesitará de 500 a 600 gramos.

Además, mientras que la ingestión de un exceso de proteínas o de grasas puede acarrear graves trastornos al individuo, el exceso de hidratos de carbono sólo puede ocasionar un aumento del peso o iniciación de la obesidad, que puede corregirse fácilmente con sólo disminuir la cantidad de hidratos de carbono ingerida.

Los lípidos o grasas en general, son compuestos ternarios (carbono, oxígeno e hidrógeno). Son insolubles en el agua y sus constituyentes específicos son los llamados ácidos grasos, de los que se conocen unos cincuenta, tanto en el reino vegetal como en el animal.

Las grasas son alimentos calóricos, por cuanto su combustión es la fuente principal del calor orgánico, proporcionan 9,3 calorías por gramo. Es, pues, el principio inmediato más energético.

Las necesidades medias de grasas de un adulto, es de unos 30 gramos diarios. Es el principio inmediato que hay que tomar con más precaución, y eligiendo siempre las de procedencia vegetal, ya que las grasas animales son más nocivas.

Las grasas más convenientes las encontramos en los aceites de girasol, cártamo, maíz, soja, aceituna, cacahuetes, etc., y en semillas oleaginosas, como almendras, nueces, avellanas, coco, etc. También encontramos grasas de buena calidad, si no abusamos de ellas, en los derivados animales, como leche, queso, nata, mantequilla y huevos.

Las grasas más perjudiciales son las de procedencia animal, sobre todo manteca de cerdo, de oca, pato, etc., así como aceites de pescados y grasas de animales y pescados en general. Sus principales inconvenientes son que indigestan demasiado y contribuyen al aumento de la arteriosclerosis po raumentar la cifra de colesterol sanguíneo.

Sólo el 20 % de las necesidades calóricas del individuo debe ser aportado por las grasas y las proteínas. El 80 % restante debe ser aportado por los hidratos de carbono.

Otra importante función de las grasas, es la de servir de elemento disolvente de las vitaminas liposolubles, como son la A, D, E y F.

Las grasas deben consumirse más en invierno y sobre todo en climas fríos, por ser buena fuente de energía.

El exceso de grasa se acumula en el organismo y será utilizado cuando éste lo necesite Una pequeña reserva de grasas es conveniente, pero el exceso trae consigo la obesidad, que debilita el organismo y lo hace más vulnerable a las enfermedades.

A continuación anotamos en una tabla, las necesidades de proteínas, hidratos de carbono y grasas, en los diferentes tipos humanos.

TABLA DE NECESIDADES APROXIMADAS DE PROTEINAS, HIDRATOS DE CARBONO Y GRASAS, EN GRAMOS POR KG. DEL PESO IDEAL DEL INDIVIDUO

TIPOS HUMANOS	Proteínas g.	Hidratos de carbono g.	Grasas g.
Bebés (hasta 1 año)	2,0	15	1,1
Niños mayores de 1 año	1,5	15	1,2
Adolescentes	1,1	12	1,5
Adultos (hasta 65 años)	0,6	9	0,6
Adultos (más de 65 años)	0,7	7	0,5
Mujer embarazada	1,1	6	0,5
Mujer lactante	1,5	6	0,5

NOTAS

(1) Estas cantidades son ligeramente inferiores para las personas del sexo femenino.

(2) Se entiende por peso ideal del individuo el que le corresponde de acuerdo con su estatura, sexo y biotipo, ya que el peso real puede ser mayor o menor, según la persona esté obesa o demasiado delgada.

(3) Las necesidades de hidratos de carbono y grasas están calculadas en base a una actividad moderada. Si la actividad o el ejercicio corporal es mayor hay que aumentar proporcionalmente las necesidades de estos principios nutritivos.

(4) Tanto las proteínas como las grasas se recomienda que sean de procedencia vegetal, a excepción de alguna leche y lacticinios y algún huevo.

(5) La ingestión deficitaria de grasas no implica ningún riesgo para el organismo, ya que éste puede elaborarlas a partir de los hidratos de carbono, pero no al revés. Esta es la razón por la que una dieta excesiva en grasas suele ser perjudicial. Sobre todo si estas grasas son de origen animal.

Los «rishis» que descubrieron la ley de no violencia en medio de la violencia, fueron más grandes genios que Newton y más grandes guerreros que Wellington. Conociendo el uso de las armas se dieron cuenta de su inutilidad y enseñaron al mundo que su salvación reside únicamente en la no violencia.

La no violencia es la ley de nuestra especie como la violencia es la ley del bruto. El espíritu está durmiente en el bruto que no reconoce otra ley que la del poder físico.

Gandhi

POESIA

Soy como el resto de una nube de otoño

sin rumbo vagando en el firmamento.

¡Oh mi siempre glorioso sol!

Tu contacto aún no ha fundido

el vapor de que estoy hecho

para hacerme uno con tu luz,

y así, cuento meses y años

separado de ti.

Si este es tu deseo, si este es tu hacer,

toma entonces este sutil vacío mío,

píntalo de colores, dóralo,

hazlo flotar en el caprichoso viento

y espárcelo en colores varios.

Y nuevamente, cuando por la noche

sea tu deseo terminar este juego,

me fundiré y desapareceré

en la obscuridad,

o puede que sea en la sonrisa

de una blanca mañana

en el frescor de una pureza transparente.

RABINDRANATH TAGORE

Segundas jornadas teosóficas ibéricas

Tal y como anunciamos en nuestro número anterior, procedemos a hacer un resumen, para aquellos que no tuvieron la oportunidad de asistir, de los hechos más relevantes que jalonaron la celebración de las II Jornadas Teosóficas Ibéricas.

Como ya es sabido, se celebraron durante los días 14 al 17 del pasado mes de junio en el local de la Rama Hesperia y en un salón alquilado para tal fin, situado en el mismo edificio, lo que facilitó mucho la organización y dió fluidez a los actos.

Lógicamente la inauguración tuvo lugar el día 14 a las diez de la mañana en presencia de casi un centenar de miembros venidos de diversos lugares de España y Portugal.

El señor Olivares, Vicepresidente nacional y Presidente de la Rama Hesperia, hizo la presentación de las Jornadas, dando paso a la inmediata intervención del señor Torra, Presidente Nacional, y de la señora Guillermina Nobre Santos, Secretaria General de Portugal. El señor Torra dedicó un recuerdo emocionado a los señores Roso de Luna, Garrido y Nobre Santos y a Esther Nicoláu, por sus actuaciones en pro del movimiento teosófico en nuestra Península. El señor Torra continuó diciendo que tenemos un gran trabajo al enfrentarnos a la situación presente, y que debido a la inseguridad del momento actual en todo el mundo, debemos actuar como agentes de comprensión. La señora Nobre Santos, que fue quien propiamente abrió las Jornadas, manifestó, entre otras cosas; «mi familia es mi familia teosófica y es fácil convivir con quien una conoce y poder formar un núcleo de fraternidad que se logra conviviendo».

Seguidamente se interrumpió la sesión para dar lugar a que tomáramos un refrigerio y a las doce nuevamente se reanudó el acto con otra intervención del señor Torra, que comunicó a los asistentes informaciones sobre Ramas. A continuación fue invitada a intervenir la señora Lolita Gago de Uruguay, quien nos trajo recuerdos de diversas personas dentro del ámbito teosófico mundial, señores Coats y Viñas y señora Kunz, entre otros, y nos facilitó información relativa a actos y congresos que se habían celebrado recientemente.

A renglón seguido fueron llamados a intervenir los diversos representantes y Presidentes de las distintas Ramas de Portugal y España, quienes de una u otra forma pusieron de manifiesto las actividades de sus grupos o sus opiniones personales en relación con los actos que en ese día nos disponíamos a celebrar.

El mismo día por la tarde tuvimos ocasión de escuchar, y no con sorpresa por tratarse de la señora Nobre Santos, una de las más bellas, profundas, inspiradas y «teosóficas» intervenciones de las Jornadas, quien bajo el título «Amor, servicio y liberación», nos fue llevando de la mano hasta ponernos a disposición de adquirir la liberación. Lamentablemente, y en contra de cuanto esperábamos, no podremos ofrecer el contenido de esta conferencia por estar comprometida de antemano su publicación en otro medio.

Durante el segundo día, los asistentes de fuera de Madrid tuvieron la mañana libre para poder dedicarse a satisfacer su curiosidad turística o a efectuar compras. Por la tarde, la segunda conferencia de las Jornadas, a cargo del doctor Alfonso, versó sobre los tres objetivos de la S. T.

El tercer día participamos en una excursión colectiva a Segovia, pasando a la ida por La Granja de San Ildefonso, cuyos bellísimos jardines visitamos, haciendo parada en el puerto de Navacerrada para desayunar. Durante el trayecto se nos fue informando sobre el itinerario que seguíamos. Ya en Segovia, visitamos el Acueducto, la Catedral y algunos otros monumentos de importancia, para llegar, a las catorce horas, más o menos, al lugar denominado La Fuencisla, donde comimos en grupos sentados en el suelo o en piedras en pleno contacto con la naturaleza. Según transcurría el día se fue haciendo más patente la tranquilidad y el ambiente agradable que a todos nos invadía y el hecho de que todos tratábamos de acercarnos los unos a los otros como para intentar participar y comunicar a los demás nuestros sentimientos. El regreso se efectuó por itinerario distinto, teniendo así oportunidad de pasar por el puerto de Los Leones de Castilla, que también guarda parajes bellísimos a los ojos de quienes por allí pasan.

Como nota triste de la jornada hemos de mencionar que el señor Hernando, simpatizante de la S. T., se sintió enfermo poco después de la comida, y a pesar del rápido traslado a un centro clínico de Madrid, no pudo recuperarse, por lo que dos o tres días después pudimos saber que había dejado el plano físico. Este fue el único momento que empañó el desarrollo de las Jornadas.

Es de resaltar el trabajo simpático de los jóvenes que se ofrecieron para servir a todos los asistentes la comida que nos fue ofrecida, terminada la cual se formaron grupos en varias partes del lugar donde nos encontrábamos, entre los cuales se establecieron comentarios y conversaciones en los que participaban personas de diferentes regiones de la Península como un dato indicativo más de la fraternidad y camaradería que imperó en todo instante. Más tarde, se formó una especie de mesa redonda en la que se debatieron diversos aspectos de índole administrativa relativos a la Sección Española primordialmente.

El domingo 17 se clausuraron las Jornadas con una conferencia a cargo de la doctora Cesina Bermudes de Portugal, en el curso de la cual trató la relación existente entre la ciencia oficial y las enseñanzas teosóficas y el constante acercamiento entre ambas. Lástima fue que la doctora Bermudes tuviera que abandonarnos con urgencia para poder efectuar el viaje de regreso a Portugal. Una vez terminada esta conferencia y alguna intervención más a cargo de los más jóvenes, intervenciones todas muy interesantes y dignas de ser tenidas en cuenta por todos, nos reunimos en el local de la Rama Hesperia, donde después de un refrigerio nos despedimos, partiendo cada cual a su lugar de procedencia.

Como colofón de todo lo expuesto, y aunque ya se haya mencionado en varias ocasiones, se pudo apreciar durante el desarrollo de las Jornadas el esfuerzo común de convertir en un hecho práctico el primer objetivo de la S. T., la Fraternidad.

Ana María SANZ Y MIGUEL A. QUIÑONES

INFORMACION SOBRE LA ESCUELA DE VERANO 1979

● Al no haber tenido oportunidad de asistir personalmente a Imbours, rogamos al hermano Claude Duplaix de París, que a su regreso nos informara del desarrollo de las sesiones. Hace días recibimos la información que solicitamos, y de acuerdo con lo manifestado por nuestro amigo Duplaix, y según su estimación personal, asistieron unas 120 personas, 15 belgas, 15 españoles, tres italianos, 20 suizos y el resto franceses. Nos informa que las conferencias fueron de lo más interesante, aunque él personalmente faltó un día, pues realizó una excursión a Ardèche para visitar unas grutas. Las conferencias fueron pronunciadas por los Sres. Lallemand, Tripet, Ricco Streiff, Van de Poll, Van der Hecht y por Mrs. Coats, habiendo también un simposium entre Michel Chapotin y F. Caracostea. A su debido tiempo podremos informar del contenido de las citadas conferencias.



Nos escriben

Hemos recibido una carta del Sr. Carlos B. Tió, miembro de la S. T. en Puerto Rico y suscriptor de nuestra Revista, en la que nos anima a continuar en la labor emprendida y elogia el trabajo realizado. Pero con ser esto digno de agradecer, cosa que en este momento hacemos, lo más importante es el hecho de que nos facilita dos sugerencias para mejorar el contenido de la Revista con el fin de comparar lo que ahora se hace y lo que hace cierto número de años se llevaba a efecto en el campo de los trabajos teosóficos por medio de la letra impresa.

Sin lugar a dudas que, en la medida de lo posible, ambas sugerencias serán puestas en práctica tan pronto como ello sea factible, ya que de lo que no cabe duda es de que son tenidas en cuenta.

Nuestro sincero agradecimiento a este comunicante.

Declaración de libertad de pensamiento

Como quiera que la Sociedad Teosófica se ha difundido ampliamente por todo el mundo civilizado y cuenta entre sus miembros con practicantes de todas las religiones que no renuncian a los dogmas peculiares de su respectiva fe, conviene tener presente que ninguna doctrina ni opinión, sea quien sea quien la enseñe o mantenga, liga en modo alguno a ningún miembro de la Sociedad, pues todos son libres de aceptarlas o rechazarlas. El único requisito para formar de la Sociedad Teosófica es la aceptación de sus objetivos.

Ningún instructor o tratadista, desde H. P. Blavatski a los actuales, tiene autoridad para imponer sus enseñanzas u opiniones a los demás. Todos los miembros tienen el mismo derecho para adherirse al instructor o a la escuela filosófica que elijan, pero no tienen derecho a forzar a otro a que abrace la misma opinión.

A ningún miembro de la Sociedad se le puede negar el derecho de voto y el de ser candidato a cargos oficiales a causa de las opiniones que mantenga o de la escuela filosófica a que pertenezca, pues las opiniones y creencias no confieren privilegios ni inflingen castigos.

Los miembros de la Sociedad Teosófica mantienen y defienden estos fundamentales principios de la Sociedad, obran de acuerdo con ellos, y ejercen su derecho de libertad de pensamiento y el de su consiguiente expresión, dentro de los límites de la cortesía, respeto y consideración a los demás



Libertad de la Sociedad Teosófica

Aunque la Sociedad Teosófica pueda cooperar con otras organizaciones cuyos objetivos y actividades hagan posible tal cooperación, es y seguirá siendo una organización enteramente independiente de cualquiera otra, no vinculada a ningún otro objetivo que no sean los suyos propios, e intenta desarrollar su propio trabajo en la forma más amplia y más abarcante posible, y así se encamina hacia la consecución de sus fines por la realización de sus objetivos y la Sabiduría Divina, que de forma abstracta está implícita en el título de la Sociedad Teosófica.

Ya que la fraternidad universal y la sabiduría son indefinibles e ilimitadas y teniendo en cuenta que hay completa libertad en cada uno de los miembros en pensamiento y acción, la Sociedad trata de mantener siempre su propio, único y diferenciador carácter manteniéndose libre de afiliación o identificación con cualquiera otra organización.


ओं
NO HAY RELIGIÓN MÁS ELEVADA QUE LA VERDAD